

Pre 1st Anniversary イベントレッスン アロマにつつまれて行う 優しいヨガ



日程 9/17(土) 17:00~18:30



講師 新井紀子



定員 24名



【アロマにつつまれて行う優しいヨガ】

アロマセラピスト新井紀子が行うアロマにつつまれて深いリラックスを体感するヨガのイベントクラスです。

前半30分は、アロマの(香や製油の)効能・お家で使うポイント等豆知識のレクチャーやテイスティングを行い、後半60分は、つつまれるアロマの香りの中で、深い呼吸を行いながらカラダの調子を整え、ストレスからのより深い解放やリラクセーションを体感していただくことで、美と健康に働きかけるクラスを行います。

■ 講師紹介 ■

新井 紀子 - Noriko Arai -



【資格・経歴】

Beaura Style Yoga インストラクター
赤沼直美氏主宰講師ヨガ指導者養成コース修了
インド中央政府公認ヨーガインストラクター
インド中央政府公認ヨーガ療法士
日本アロマ環境協会認定セラピスト
日本アロマ環境協会認定インストラクター/アドバイザー

